

**HUBUNGAN KEBIASAAN MAKAN PAGI DAN ASUPAN PROTEIN
DENGAN KEJADIAN SUSPEK ANEMIA PADA REMAJA PUTRI
DI KABUPATEN SUKOHARJO**

SKRIPSI



Disusun sebagai salah satu syarat untuk memperoleh ijazah S1 Ilmu Gizi

Oleh :

ALINDA ARI PUTRIANA
J 310 170 177

**PROGRAM STUDI ILMU GIZI
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA
2021**

**PROGRAM STUDI ILMU GIZI
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA
SKRIPSI**

ABSTRAK

**HUBUNGAN KEBIASAAN MAKAN PAGI DAN ASUPAN PROTEIN DENGAN
KEJADIAN SUSPEK ANEMIA PADA REMAJA PUTRI DI KABUPATEN
SUKOHARJO**

ALINDA ARI PUTRIANA, LISTYANI HIDAYATI

Pendahuluan : Anemia paling rentan terjadi pada remaja putri dan berdampak kuat terhadap kesehatan selama masa reproduksi. Prevalensi anemia global pada remaja sebesar 29,4%. Salah satu faktor penyebab anemia adalah tidak terbiasa makan pagi yang akan menyebabkan kurangnya asupan zat gizi termasuk protein yang akan menghambat pengangkutan zat besi dan menyebabkan rendahnya kadar hemoglobin.

Tujuan : Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan kebiasaan makan pagi dan asupan protein dengan kejadian suspek anemia pada remaja putri di Kabupaten Sukoharjo.

Metode penelitian : Penelitian ini menggunakan jenis penelitian observasional analitik dengan pendekatan *cross-sectional* pada 110 responden dari 3 SMPN di Sukoharjo yang memenuhi kriteria inklusi penelitian. Teknik pengambilan sampel dilakukan dengan *multistage sampling*. Data kebiasaan makan pagi diperoleh dengan *recall* 24 jam selama 7 hari berturut-turut, data asupan protein dengan FFQ semi-kuantitatif (SQ-FFQ), dan data kejadian suspek anemia berdasarkan kuesioner deteksi dini anemia. Uji hubungan menggunakan uji *Chi-Square*.

Hasil : Hasil penelitian menunjukkan responden yang tidak terbiasa makan pagi 83,6%, asupan protein kurang 70,0%, dan kejadian suspek anemia sebesar 34,5%. Ada hubungan kebiasaan makan pagi ($p= 0,022$) dan tidak ada hubungan asupan protein ($p= 0,484$) dengan kejadian suspek anemia. Terbiasa makan pagi dan asupan protein yang cukup merupakan faktor protektif terhadap kejadian suspek anemia (RP= 0,284; CI= 0,075-1,075); (RP= 0,824; CI= 0,484-1,403).

Kesimpulan : Ada hubungan kebiasaan makan pagi dengan kejadian suspek anemia dan tidak ada hubungan asupan protein dengan kejadian suspek anemia. Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, diharapkan peneliti selanjutnya dapat membandingkan efektifitas kuesioner penelitian dalam mendeteksi anemia dengan cara melakukan pemeriksaan kadar hemoglobin.

Kata Kunci : Asupan Protein, Kebiasaan Makan Pagi, Remaja Putri, Suspek Anemia

**NUTRITION SCIENCE PROGRAM
HEALTH SCIENCES FACULTY
MUHAMMADIYAH UNIVERSITY OF SURAKARTA
THESIS**

ABSTRACT

THE CORRELATION BETWEEN BREAKFAST HABITS AND PROTEIN INTAKE WITH SUSPECTED CASES OF ANEMIA IN ADOLESCENT GIRLS IN SUKOHARJO DISTRICT

ALINDA ARI PUTRIANA, LISTYANI HIDAYATI

Introduction: Anemia is most susceptible to occur in adolescent girls and it has a strong impact on health during the reproductive period. The global prevalence of anemia in adolescents is 29.4%. One of the factors that caused anemia is not used to breakfast which will lead to a lack of nutrient intake, and a lack of protein intake which will inhibit the transport of iron and cause low hemoglobin levels.

Objectives: This study aimed to find out the correlation between breakfast habits and protein intake with the suspected cases of anemia in adolescent girls in Sukoharjo district.

Research Methodology: This study used an analytic observational study with a cross-sectional approach on 110 respondents from 3 SMPN in Sukoharjo who had met the study inclusion criteria. The sampling was selected by multistage sampling. The data of breakfast habits were obtained by recall 24 hours for 7 consecutive days, the data of protein intake with semi-quantitative FFQ (SQ-FFQ), and the suspected cases data of anemia based on the early detection questionnaire of anemia signs. Data were analyzed using the Chi-Square test.

Results: The results showed that 83.6% of girls who were not used to breakfast, 70.0% of girls with less protein intake, and 34.5% of girls who had suspected anemia. There was a correlation between breakfast habits ($p= 0.022$) and there was no correlation between protein intake ($p= 0.484$) and the suspected cases of anemia. Getting used to breakfast and adequate protein intake are protective factors of the suspected cases of anemia (RP= 0.284; CI= 0.075-1.075); (RP= 0.824; CI= 0.484-1.403).

Conclusion: There was a correlation between breakfast habits and the suspected cases of anemia and there was no correlation between protein intake and the suspected cases of anemia. Based on this research, it is hoped that further researchers can compare the effectiveness of research questionnaires in detecting anemia by checking hemoglobin levels.

Keywords: Adolescent Girls, Breakfast Habits, Protein Intake, Suspected Anemia

PERNYATAAN KEASLIAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi ini adalah hasil pekerjaan saya sendiri dan di dalamnya tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan di suatu perguruan tinggi dan lembaga pendidikan lainnya. Pengetahuan yang diperoleh dari hasil penerbitan maupun yang belum/tidak diterbitkan sumbernya dijelaskan di dalam tulisan dan daftar pustaka.

Surakarta, 1 November 2021



ALINDA ARI PUTRIANA

HALAMAN PENGESAHAN

Berjudul :

**HUBUNGAN KEBIASAAN MAKAN PAGI DAN ASUPAN PROTEIN DENGAN
KEJADIAN SUSPEK ANEMIA PADA REMAJA PUTRI DI KABUPATEN
SUKOHARJO**

Oleh :

ALINDA ARI PUTRIANA

J 310 170 177

Telah Diuji dan Dipertahankan di hadapan Tim Penguji Skripsi
Program Studi Ilmu Gizi
Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta
Pada tanggal 11 November 2021

Pembimbing



Ir. Listyani Hidayati, M. Kes
NIK/NIDN. 673/06-2012-6703

Penguji:

1. Ir. Listyani Hidayati, M.Kes ()
2. Siti Nurokhmah, S.Gz., M.Sc ()
3. Titik Dwi Novianti, M.Gz ()

Menyetujui,
Kepala Program Studi Ilmu Gizi



Pramudya Kurnia, STP., M.Agr
NIK/NIDN: 959/06-1901-7801

Mengetahui,
**Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Muhammadiyah Surakarta**



Dr. Umi Budi Rahayu, S. Fis., Ftr., M.Kes
NIDN: 06-2011-7301

HALAMAN PERSEMBAHAN

Alhamdulillahirabbil'alamin,

Segala puji bagi Allah SWT yang Maha Pengasih lagi Maha Penyayang, tempat pengampun segala dosa, tempat berlindung dari segala keburukan, tempat mengadu segala permasalahan, tempat pemberi kenikmatan, dan pemberi pertolongan yang terbaik. Tiada Tuhan di alam semesta selain Allah, dan Nabi Muhammad utusan dan hamba Allah yang paling mulia. Semoga kita senantiasa beriman kepada Allah SWT dan semoga shalawat serta salam selalu tercurah kepada Nabi Muhammad SAW, keluarga, serta sahabat-sahabatnya.

Skripsi ini saya persembahkan untuk orang-orang tercinta dan tersayang

Ayah, Ibu, Adik dan Keluargaku

Kedua orang tuaku (Ayah Supriyadi dan Ibu Suprapti), sebagai tanda hormat, bakti dan tanda terimakasih yang sebanyak-banyaknya atas semua kasih sayang, doa, semangat dan dukungan yang selalu diberikan kepadaku yang hanya dapat kubalas dalam selembar kalimat persembahan. Semoga perjuanganku yang tak seberapa ini dapat membanggakan dan membahagiakan ayah dan ibu, dan juga teruntuk adik Adelia, Mbak Shinta, Mas Dimas, Aulia Nabila yang selalu menyemangati dan membantu baik secara langsung maupun lewat doa selama masa penyelesaian skripsi ini.

RIWAYAT HIDUP

Nama : Alinda Ari Putriana

Tempat/Tanggal Lahir : Ngawi, 29 Mei 2000

Jenis Kelamin : Perempuan

Agama : Islam

Alamat : RT/RW 02/03, Kedung Rejo I, Guyung,
Gerih, Ngawi, Jawa Timur

Riwayat Pendidikan : 1. Lulus SD Negeri 4 Guyung tahun 2011
2. Lulus SMP Negeri 1 Geneng tahun 2014
3. Lulus SMA Negeri 1 Ngawi tahun 2017

KATA PENGANTAR

Assalamu'alaikum Warahmatullahi Wabarakatuh

Segala puji bagi Allah SWT yang telah melimpahkan segala karunia, nikmat dan rahmat-Nya yang tak terhingga sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan sebaik-baiknya. Dalam penyelesaian penulisan skripsi ini telah banyak pihak yang membantu baik arahan dan bimbingan, oleh karena itu penulis menyampaikan terima kasih kepada:

1. Bapak Prof. Dr. Sofyan Anif, M.Si., selaku Rektor Universitas Muhammadiyah Surakarta.
2. Ibu Dr. Umi Budi Rahayu, S. Fis., Ftr., M.Kes selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta.
3. Bapak Pramudya Kurnia, STP., M.Agr selaku Ketua Program Studi Ilmu Gizi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta.
4. Ibu Ir. Listyani Hidayati, M.Kes., selaku dosen pembimbing yang telah memberikan bimbingan, nasehat, dan motivasi untuk penulisan dalam menyusun skripsi ini.
5. Bapak Ibu Dosen dan Staf Program Studi Ilmu Gizi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta.
6. Kepala sekolah dan guru SMP Negeri 2 Sukoharjo, SMP Negeri 5 Sukoharjo, dan SMP Negeri 7 Sukoharjo yang telah memberikan izin dan membantu penelitian ini.
7. Remaja putri SMP Negeri 2 Sukoharjo, SMP Negeri 5 Sukoharjo, dan SMP Negeri 7 Sukoharjo yang telah bersedia menjadi responden dan meluangkan waktu untuk penelitian ini.

8. Kedua orang tua (Supriyadi dan Suprapti), adik (Adelia) dan keluarga penulis yang senantiasa memberi doa, semangat dan dukungan selama proses pembuatan skripsi ini.
9. Teman-teman dekatku (Aulia Nabila, Ifah, Nikmah, Vina, Afanin, Rasya) yang selalu menemaniku selama ini dan menyemangati saat proses penyusunan skripsi.
10. Teman sebimbingan (Fatya, Lilin, Tiara, Nugi, dan Agesti) yang telah saling membantu dan kompak menyelesaikan penelitian ini bersama-sama.
11. Teman-teman mahasiswa Program Studi Ilmu Gizi Angkatan 2017 atas dukungan dan bantuannya.
12. Semua pihak yang telah membantu selama skripsi.

Wassalamu'alaikum Warahmatullahi Wabarakatuh

Surakarta, 1 November 2021

Alinda Ari Puriana

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
ABSTRAK.....	ii
ABSTRACT	iii
PERNYATAAN KEASLIAN	iv
HALAMAN PENGESAHAN.....	v
HALAMAN PERSEMBAHAN	vi
RIWAYAT HIDUP	vii
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR GAMBAR.....	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah	4
C. Tujuan Penelitian	4
D. Manfaat Penelitian	5
E. Ruang Lingkup Penelitian	5
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	6
A. TINJAUAN TEORITIS	6
1. Remaja.....	6
2. Anemia	8
3. Kebiasaan Makan Pagi.....	12
4. Asupan Protein	14
5. Hubungan Kebiasaan Makan Pagi dengan Kejadian Anemia	15
6. Hubungan Asupan Protein dengan Kejadian Anemia	15
B. KERANGKA TEORI	17
C. KERANGKA KONSEP	17
D. HIPOTESIS.....	18
BAB III METODE PENELITIAN.....	19
A. Jenis dan Rancangan Penelitian	19

B. Kode Etik Penelitian	19
C. Waktu dan Lokasi Penelitian	19
D. Populasi dan Sampel	20
1. Populasi.....	20
2. Sampel	21
E. Definisi Operasional	23
F. Variabel Penelitian	23
G. Prosedur Penelitian	24
H. Pengolahan Data	28
I. Analisis Data	30
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....	32
A. Gambaran Umum Penelitian	32
B. Karakteristik Umum Responden	33
C. Distribusi Frekuensi Responden berdasarkan Kebiasaan Makan Pagi.....	35
D. Distribusi Frekuensi Responden berdasarkan Asupan Protein	36
E. Distribusi Frekuensi Responden berdasarkan Kejadian Suspek Anemia	38
F. Hubungan Kebiasaan Makan Pagi dengan Kejadian Suspek Anemia	39
G. Hubungan Asupan Protein dengan Kejadian Suspek Anemia	42
H. Keterbatasan Penelitian	46
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....	47
A. Kesimpulan	47
B. Saran	47
DAFTAR PUSTAKA.....	49
LAMPIRAN	55

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Klasifikasi Anemia menurut Tingkatan Umur	11
Tabel 2. Waktu Penelitian	19
Tabel 3. Definisi Operasional	23
Tabel 4. Gambaran Umum Responden	33
Tabel 5. Distribusi Frekuensi Responden berdasarkan Kebiasaan Makan Pagi. 35	
Tabel 6. Distribusi Frekuensi Responden berdasarkan Asupan Protein	37
Tabel 7. Distribusi Frekuensi Responden berdasarkan Kejadian Suspek Anemia	38
Tabel 8. Hubungan Kebiasaan Makan Pagi dengan Kejadian Suspek Anemia..	40
Tabel 9. Hubungan Asupan Protein dengan Kejadian Suspek Anemia	43

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Kerangka Teori	17
Gambar 2. Kerangka Konsep	17
Gambar 3. Teknik Sampling (Tempat Penelitian).....	22
Gambar 4. Teknik Sampling (Subjek Penelitian)	22
Gambar 5. Diagram Penelitian.....	28

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. <i>Informed Consent</i>	55
Lampiran 2. Kuesioner Deteksi Dini Tanda-Tanda Anemia pada Remaja Putri di Kabupaten Sukoharjo	57
Lampiran 3. Formulir <i>Food Recall</i> 24 Jam	59
Lampiran 4. Formulir Semi Kuantitatif FFQ	60
Lampiran 5. <i>Ethical Clearance</i>	69
Lampiran 6. Master Data	70
Lampiran 7. Analisis Statistik	75
Lampiran 8. Dokumentasi	79